

Rosinen essen

Achtsamkeit einüben in acht Wochen. Stressgeplagte üben sich im Nichtstun.

Einen Herausforderung

Von Birgit-Sara Fabianek

Kauen. Einfach nur kauen. Und schmecken. Möglichst lange. Möglichst intensiv. Mit der Zungenspitze schiebe ich ein runzliges braunes Etwas von der rechten Backentasche in die linke. Beiße mit den Schneidezähnen vorsichtig darauf herum. Achte darauf, wie es riecht, schmeckt, ertaste, ob es fest ist oder eher weich. Am ende schlucke ich es herunter und spüre auch diesem Moment noch nach.

Geschafft. Minutenlang habe ich auf einer einzigen Rosine herumgekaut, ohne die Konzentration zu verlieren. Darum geht es. Der amerikanische Arzt Jon Kabat-Zinn entwickelte das Acht-Wochen-Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit, kurz MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), vor dreißig Jahren. Als Gegengift gegen Zerstreuung. Stress, sagt MBSR-Kursleiterin Pema Plagge aus Aachen, haben wir immer dann, wenn wir uns sagen: So, wie es ist, ist es nicht in Ordnung. Es soll anders sein: Meine Arbeit. Der Schnupfen. Das Leben. Die Warteschlange an der Kasse. Oder ich selbst.

Fünf Männer und zwei Frauen zwischen dreißig und Ende vierzig Jahren haben sich im Gemeinschaftsraum eines Aachener Mehrgenerationenhauses zum MBSR-Kurs zusammengefunden. Wir lehnen die Laptop-Taschen an die Garderobe, ziehen Jacken und Jacketts aus, schlüpfen in Jogginghose und T-Shirt und lassen uns auf Meditationsbänkchen und Sitzkissen nieder. Statt Karrieredaten tauschen wir nur Vornamen aus. Was wir suchen, ist ein Anker gegen die Fliehkräfte in Beruf und Alltag. <um ihn zu finden, sind wir bereit, an acht Abenden nach der Arbeit noch drei Stunden zu meditieren und täglich bis zu 45 Minuten zu Hause zu üben. Nach einer Woche ist der erste Teilnehmer abgesprungen. Bei uns anderen ist der Leidensdruck offensichtlich größer als der innere Schweinehund.

Bei der Achtsamkeitsmeditation funktioniert die Aufmerksamkeit wie ein Suchscheinwerfer: Alles, was den Geist beschäftigt, wird beachtet und registriert: Körperempfindungen ebenso wie Gefühle und Gedanken. Es ist schon einigermaßen schwierig den Körper bewegungslos ruhen zu lassen und dabei wach zu bleiben. Uli schläft beim Body-Scan, bei dem wir im Liegen aufmerksam unseren Körper von den Zehenspitzen bis zum Scheitel durchwandern, regelmäßig ein. Beginnt er leise zu schnarchen, stupst Pema ihn sacht am Zeh.

Noch schwieriger ist es jedoch, den unruhig umherschweifenden Geist nichts tun zu lassen. Die Gefahr ist groß, dass dabei das Nichtstun vor lauter Anstrengung zu einer Art Leistungssport wird.

Die erste Runde der Sitzmeditation, bei der wir üben, unsere Gedanken zu beobachten, ohne uns darin zu verlieren, halte ich einfach durch. Ich döse ein bisschen, warte ab. Plötzlich ist sehr viel Zeit da. Zehn Minuten finden kein Ende. Die Uhr tickt. Eine Tür schlägt. Es zieht. Ich habe Durst. Mein Nachbar hat Schweißfüße. Schwer, das einfach nur wahrzunehmen und dann die Aufmerksamkeit wieder auf den Atem zu lenken. Beim

nächsten Mal suche ich mir einen anderen Platz, nehme ich mir vor. Was wollte ich noch? Auf den Atem achten. Ach ja.

In den Pausen sitzen wir freundlich schweigend auf Yogamatten nebeneinander und trinken einen Schluck Wasser. Es gibt zwar kein Schweigegebot, aber auch keinen Zwang zum Smalltalk. Das kann sehr angenehm sein. Manchmal warte ich ungeduldig darauf, dass es weitergeht, aber halte es aus, nicht sofort etwas dagegen unternehmen zu müssen. Manchmal gibt es Momente, in denen alles stimmt.

Woche für Woche üben wir vier Arten der Achtsamkeit: Neben dem Body-Scan sind das zweite Element Yoga-Übungen, das dritte Meditation und das vierte Aufgaben, zu Hause im Alltag einzelne Handlungen langsam und achtsam auszuführen. Zum Beispiel seine Schuhe zu binden, einen Strumpf anzuziehen oder einen Bissen zu kauen. Ich nehme mir achtsames Autofahren vor.

Ich glaube, ich denke einfach zu viel. Wenn ich mit dem vielen Denken aufhören könnte, wäre ich viel glücklicher (denke ich). Wochen vergehen, bis ich merke: Das Problem sind nicht die Gedanken, sondern meine fehlende Distanz ihnen gegenüber. Folge ich ihnen, schleudern sie mich aus der Gegenwart. Bei einer der Meditationen stelle ich mir vor, meine Gedanken seien ein Güterzug, der an mir vorbeifährt. Ich sitze an der Uferböschung, lasse ihn vorbeirauschen und winke ihm zu. Statt auf jeden Waggon aufzuspringen.

Ein anderes Mal sitze ich und bin nervös. Inzwischen weiß ich: Der Trick besteht darin, sich mit der Nervosität abzufinden, wie mit einem unangemeldeten Besucher, der an der Tür klingelt. Ja, so was, die Frau Nervosität, lange nicht gesehen! Wollen Sie herein kommen? Darf ich Ihnen etwas anbieten? Was haben Sie auf dem Herzen? Nach einer angemessenen Zeit kann man sich dann höflich wieder voneinander verabschieden: War nett, mit Ihnen zu plaudern, auf Wiedersehen. Ich entdecke: Wer störende Gedanken, Gefühle, aber auch unangenehme Empfindungen wie Schmerz beachtet, ohne sie zu bewerten, macht diese seltsamerweise nicht größer, sondern kleiner.

Auch nach acht Wochen tobt die Horde wilder Gedanken weiter durch mein Hirn. Aber ab und zu gelingt es mir, eine Lücke zu lassen zwischen mir und dem Gedanken. Zu lernen, auf der Stresswelle zu reiten, heißt auch, sein eigenes kleines Ich nicht so wichtig zu nehmen. "Nimm dich selber wahr", schreibt der Mystiker Meister Eckhart, "und wo du dich findest, da lass von dir ab; das ist das Allerbeste."

Auskunft über MBSR-Kurse:

www.mbsr-verband.org:

Zum Weiterlesen: Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation, Fischer-Taschenbuch, 2006

Birgirt-Sara Fabianek

Jahrgang 1964, ist Journalistin und lebt mit ihrer Familie in Aachen. Sie brauchte zwei Anläufe für das Achtwochenprogramm. Den ersten Kurs brach sie ab. Sie fand keine Zeit zum Üben.